



Menú semanal



Lunes

Comida: Alcachofas con ajetes y gambas y huevo a la plancha. Pan

Cena: Hamburguesa de pollo con pimientos y cebolla. Boniato al horno.

Martes

Comida: Pasta de garbanzos con salteados de verduras. Pan integral

Cena: Gazpacho con taquitos de jamón y huevo cocido

Miércoles

Comida: Brócoli salteado con quinoa y salmón.

Cena: Calabacín relleno de carne picada y tomate al horno

Jueves

Comida: Vainas con zanahoria y patata y bonito.

Cena: Ensalada de tomate y mozzarella con albahaca.

Viernes

Comida: Espaguetis de calabacín con mozzarella tomates cherrys. Pan

Cena: Pizza al gusto.

Fin de semana

Comida: Pollo asado con ensalada y patata.

Cena: Puré de puerro y patata, Calamares a la plancha. Pan

Para mayor **personalización** puedes contratar tu pack inicial

Vegetales:

- Alcachofas
- Ajetes
- Pimiento rojos
- Vainas
- Zanahoria
- Pimiento verde
- Gazpacho
- Brócoli
- Calabacín
- Tomate
- Albahaca
- Puerro
- Lechuga

Proteína:

- Huevo
- Hamburguesa de pollo
- Pasta de garbanzos
- Jamón
- Salmón
- Carne picada
- Bonito
- Mozzarella
- Pollo
- Calamares



También necesito...

- Arroz
- Pan
- Patata
- Quinoa

